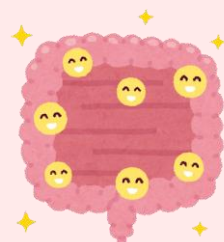


# 栄養科だより 2月号

まだまだ寒さが続きますね。今月のテーマは  
「腸内環境を整えて、冬を元気に乗り越えよう！」  
食事から出来る免疫力アップ方法をお伝えします。

## 腸内細菌の役割って？

- 消化器を守る
- 骨粗鬆症を予防する
- 生活習慣病を予防する
- 免疫力アップ
- 抗酸化作用



## 食事のポイント

### ① 「水溶性食物繊維」を摂る

⇒腸内細菌の中でも善玉菌は食物繊維を好みます。特に水に溶ける水溶性食物繊維は、善玉菌の増殖作用や、抗炎症作用のある短鎖脂肪酸を生成します。



身近な食材にも水溶性食物繊維は多く含まれています。  
水に溶けるので、汁ごと摂取できるスープや味噌汁に入れるがおすすめ！



### ② 乳酸菌・発酵食品を摂る

⇒ヨーグルトに含まれる乳酸菌や、納豆、みそ等の発酵食品は、腸内環境を改善させる働きがあります。毎日継続的に摂取することが大切です。

## 栄養科の活動紹介

### ★YouTube

星総合病院 公式YouTube「ほしくまチャンネル」で、管理栄養士が動画に出演しています。

- ・糖尿病食におすすめの最強食材&簡単レシピ紹介
- ・子どもの野菜嫌い克服！親子で食育 栄養満点クッキング等、さまざま食にかかわる動画をアップしていますので、ぜひチェックしてみてください♪



HOSHIEIYOUKA

栄養科のinstagramです